Η Βασιλική Παππά, Ψυχολόγος MSc, PhD, μοιράζεται δώδεκα πολύτιμους κανόνες για να είναι κάποιος καλός γονέας.

Τί χρειάζεται για να γίνει κάποιος καλός γονέας;

1. Γονιός δεν γεννιέσαι αλλά γίνεσαι. Γι’ αυτό είναι σημαντικό να αποδεχθείς την ατελή σου φύση αλλά και να διεκδικήσεις το δικαίωμά σου να μαθαίνεις και να εξελίσσεσαι διαρκώς μέσα από τα λάθη σου, τα οποία θα αναγνωρίζεις με ευθύνη και κατανόηση.

2. Ο γονιός διδάσκει κυρίως με το παράδειγμά του, όχι με τα λόγια του. Κάθε γονιός χρειάζεται να εφαρμόζει πρώτα ο ίδιος όσα ζητά από το παιδί του, να αποτελεί ένα θετικό πρότυπο γι’ αυτό.

3. Κάθε γονιός είναι υπεύθυνος για τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών του, για τη φυσική και συναισθηματική τους ασφάλεια. Ωστόσο η ευθύνη αυτή δεν πρέπει να μετατρέπεται σε υπερπροστασία και σε ασφυκτικό έλεγχο. Κάθε παιδί έχει ανάγκη από προστασία αλλά και από αυτονόμηση, σε όποιο αναπτυξιακό στάδιο κι αν βρίσκεται.

4. Η σχέση γονιού–παιδιού χρειάζεται να είναι μια σχέσης αποδοχής. Κάθε σχέση αγάπης χρειάζεται να βασίζεται στην αποδοχή χωρίς όρους. Μια σχέση αποδοχής με όρους δεν είναι γνήσια σχέση αγάπης.

5. Ο γονιός χρειάζεται να εμπιστεύεται το παιδί του. Όπως έχτισε τη σχέση με το παιδί του πάνω στη βασική εμπιστοσύνη από τον πρώτο χρόνο της ζωής του, όπως με την έμπρακτη έκφραση της διαθεσιμότητάς του έκανε το παιδί να τον εμπιστεύεται, έτσι και μετέπειτα χρειάζεται να είναι διαθέσιμος, επιδεικνύοντας εμπιστοσύνη.

6. Ο γονιός χρειάζεται να ασκεί μέτριο έλεγχο και να εκδηλώνει άπλετη στοργή. Χρειάζεται να θέτει κανόνες και να οριοθετεί, αλλά και να εκφράζει την αγάπη του όσο και όποτε μπορεί. Τα παιδιά δεν κινδυνεύουν από την πολλή αγάπη. Κινδυνεύουν από έλλειψη ορίων και από υπερβολική επιείκεια ή από άκαμπτα όρια, και από υλικά αγαθά που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα της αγάπης.

7. Ο γονιός είναι σημαντικό να σέβεται το παιδί και να του παρέχει ένα συνεκτικό σύστημα αξιών. Αξίες όπως η συνεργασία, ο αλτρουισμός, η υπομονή, η δικαιοσύνη, η εντιμότητα, η ελευθερία, η ευγένεια είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχει να του χαρίσει.

8. Κάθε γονιός χρειάζεται να ενδιαφέρεται για τα συναισθήματα του παιδιού του, να το αφουγκράζεται και να επιδεικνύει προσοχή σε όσα λέει και στον τρόπο που τα λέει. Δεν απαγορεύει τα συναισθήματα του παιδιού, ούτε τα κατακρίνει. Αυτό που προσπαθεί να ελέγξει δεν είναι τα ίδια τα συναισθήματα, είναι η ανεπιθύμητη συμπεριφορά που πηγάζει από αυτά.

9. Καλός γονιός είναι ο γονιός που μπορεί να ακούει χωρίς να παρεμβαίνει. Να δίνει χρόνο στην προσεκτική ακρόαση του παιδιού του με διακριτικότητα και υπομονή.

10. Κάθε γονιός χρειάζεται να εμπλέκεται ενεργά στη ζωή του παιδιού του. Να ενδιαφέρεται να μάθει πώς περνά τη μέρα του, ποιοι είναι οι φίλοι του, τι του αρέσει. Να διαθέτει χρόνο για συζήτηση, αλλά και χρόνο για να συμμετέχει ως φυσική παρουσία στις δραστηριότητες του παιδιού, στις γιορτές του σχολείου, στα καλέσματα των φίλων του κτλ.

11. Ο γονιός χρειάζεται να μην ξεχνά ότι δεν είναι μόνο γονιός. Είναι σύντροφος, φίλος, παιδί, συνάδελφος. Ο γονικός ρόλος απορροφά σημαντικό μέρος του χρόνου και της ενέργειας ενός ενηλίκου, δεν πρέπει ωστόσο να απορροφά όλο του τον χρόνο. Ας μην ξεχνάμε, εξάλλου, ότι το παράδειγμα ενός τέτοιου γονιού μακροπρόθεσμα δεν αποβαίνει προς όφελος του παιδιού, ούτε αποτελεί θετικό πρότυπο για τη δική του ενήλικη ζωή.

12. Να μην ξεχνά ότι δεν είναι τέλειος κι ότι δεν μπορεί να γίνει τέλειος. Μπορεί όμως να καταφέρει να κατακτήσει την ψυχραιμία και να φροντίζει να είναι συνεπής με όσα λέει και κάνει. Τα παιδιά πείθονται με τη σοφία των μεγάλων, όχι με την επίδειξη της δύναμής τους. Τέλος, ο καλός γονιός δεν ξεχνά ποτέ να αγαπά τον εαυτό του.

Βιβλιογραφική παραπομπή

Παππά, Β. (2016). Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Γονικής Ταυτότητας (EPPI). Εγχειρίδιο για ειδικούς. Αθήνα.